あきは 区役所だより

毎月第1・3日曜日発行

里山と水に囲まれて　花と緑あふれる　笑顔咲きそろうまち

2026年（令和8年）7月19日 第463号

編集・発行　新潟市秋葉区役所（制作:地域総務課）〒956−8601 新潟市秋葉区程島2009番地　電話 0250−23−1000（代表）

区の人口

人口	72,918 人	(+3)
男	35,123 人	(−9)
女	37,795 人	(+12)
世帯数	31,349 世帯	(+27)

令和8年6月末現在（カッコ内は前月比、住民基本台帳による）

アツい夏こそ！ ワクワク お出掛け＆いまいま ラジオ体操で元気チャージ

お出掛けスポット情報

新津鉄道資料館

問い合わせ　☎24−5700

8月31日まで中学生以下の観覧料無料！

特別展「北越急行ほくほく線～これまでの歩み～」

まもなく開業から30周年を迎える北越急行ほくほく線を、貴重な資料を交えて振り返ります。

期間 8月8日土～9月14日月

特急「はくたか」

北越急行HK100形電車

新津鉄道資料館クイズラリー

新津鉄道資料館に設置された鉄道クイズに挑戦しよう!

期間　8月31日（月）まで

すべてのクイズに回答した人へ ペーパークラフトプレゼント

観覧料　一般390円、高校生・大学生260円、小・中学生130円（小・中学生は土日祝日無料）

新潟県立植物園

問い合わせ　☎24−6465

企画展示 食虫植物 第2部 食虫トラップに気をつけ展

日時 9月14日月まで　9時半～16時半（8月9日～16日は20時半まで）

植物園サマーフェスタ～Tropical Festival～

見て乗って香って味わってリズムに合わせて!?五感で楽しむ真夏の植物園!!

日時 8月9日日　10時～20時
（観賞温室開館は9時半～20時半）

内容　大人気オニバス模型試乗体験、ミラクルフルーツ試食会、香りの植物体験 など

夏の夜間開園ウィーク・蓮（ハス）祭

日時　8月9日（日）～16日（日）9時半～20時半

入館料　大人700円、高校生・学生300円、小・中学生100円（小・中学生は土日祝日無料）

※最終入館は閉館30分前まで

新津図書館

問い合わせ　☎22−0097

しらべもの応援隊

自由研究やレポートなど、宿題や課題のヒントになる本をお探しではないですか?図書館司書が「しらべもの応援隊」になってお手伝いします!

期間　8月6日（木）～31日（月）

里山ビジターセンター

問い合わせ　☎22−6911

苔（コケ）テラリウム作り

日時　8月8日（土）・9日（日）10時～15時　　**参加費**　500円

内容　小さなガラス瓶の中に、苔を用いたテラリウムを作ります

スタッフISSA（イッサ）と遊ぼう 松ぼっくり釣り

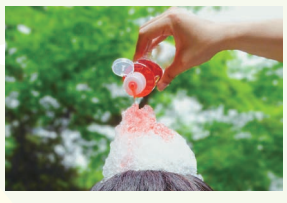
日時　8月11日（火・祝）11時～14時

花の湯館

問い合わせ　☎38−5800

7月24日～8月31日は小学生の入館料半額！（150円）

かき氷シャンプー（要予約）



シロップに見立てたシャンプーで頭から涼を感じてください。

日時　7月24日（金）～26日（日）、8月21日（金）～23日（日）　各日とも14時・18時の2回

ファミリーピンコ大会

日時　8月1日（土）16時

こども縁日

輪投げや射的を楽しもう!

日時　8月13日（木）～15日（土）
13時～19時

入館料　中学生以上600円、小学生300円

秋葉区はラジオ体操のまち

夏は、暑さから運動不足に陥ったり、夏休み期間中のこどもの生活リズムの乱れが心配されたりする時期です。そんなときにおすすめなのがラジオ体操です。年齢や性別を問わず、誰でも気軽に取り組むことができます。秋葉区では、運動習慣の定着を目的に、ラジオ体操の習慣化を進めています。今年の夏は、お家でラジオ体操を始めてみませんか。

詳しくはこちらから→

問い合わせ
健康福祉課地域保健福祉担当（☎25−5695）

すごいぞ！ラジオ体操

ラジオ体操って実はすごい!簡単な運動の中に驚きの秘密が隠されています。

その1　たった3分で体が活性化

ラジオ体操第1、第2それぞれ約3分間の体操。短時間で全身の骨・関節・筋肉を満遍なく動かすことができ、脳の活性化にも役立ちます。

その2　自分のペースで取り組める

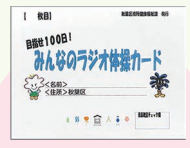
ラジオ体操第1は、運動不足解消や軽い体力づくりをしたい人向け。第2は、筋力強化や体力維持を目指したい人向け。音源さえあれば、いつでも・どこでも・誰でもできます。

その3　心も健康に

血流が良くなることで、全身の緊張がほぐれてリラックス効果が生まれます。ストレス軽減・集中力の向上など、一日の始まりに最適な体操です。

100日実施で景品プレゼント！

ラジオ体操を100日行うと景品がもらえます。



カードをもらう
区役所1階 14番窓口や区内コミュニティセンターなどでカードをもらいます。

体操した日にちを記入
ラジオ体操をしたら、カードに日にちを記入。

100日達成！→お近くの下記施設へ
100日達成したら、カードを持ってお近くの施設へ。

景品プレゼント！
次の100日も頑張ろう!

ラジオ体操ブーブー　地域での取り組みを応援

区内のコミュニティセンターなどに「ラジオ体操ブーブー」を設置しています。

施設内での貸し出しのほか、町内の集会所にも貸し出しできます。

ラジオ体操カード・景品交換・体操ブーブー 設置施設

- 秋葉区役所1階 14番窓口
- 新津地区勤労青少年ホーム
- 荻川コミュニティセンター
- 新関コミュニティセンター
- 金津地区コミュニティセンター
- 新津地域交流センター1階 新津中央コミュニティ協議会
- 小合地区コミュニティセンター
- 小須戸地区ふれあい会館
- 小須戸まちづくりセンター
- 新津地域学園2階 新津地区公民館
- 新津健康センター（7月末まで臨時休館）